

～しもせんだより～

発行 No. 133 発行日:2018年12月17日
発行 :パルシステム茨城 栃木
しもつまセンター委員会
発行責任者:しもつまセンター長 渡部



3企画参加者募集！！

「乾物料理講習会」

主催：しもつまセンター委員会

カタログ「乾物屋さん」をご存じですか?!「昆布」「わかめ」「ひじき」などのこだわりの乾物が豊富に掲載されている4週に一度届くカタログです。その中でおなじみのメーカー「株式会社リアス」さんを講師にお招きし、料理講習会を開催します。便利に上手に、そしておいしくできる料理方法を教えていただきます。ぜひご参加ください!

日時：1月25日(金) 10:30～13:30 (受付10:15～)

場所：パルシステム茨城 栃木 下妻館 (住所：下妻市比毛 43-4)

募集人数：15名/参加費：一人/500円 ※申込多数の場合抽選。後日全員に封書でお知らせします。

保育有り：お子様一人につき300円、定員5名(生後4ヶ月～未就学児まで)

※参加費・保育費は、2月分の商品ご利用代金と合わせてご請求いたします。

内容：(株)リアスの取り組みと商品説明/乾物料理講習(メニュー予定：昆布茶の出汁巻き玉子・打ち豆とひじき煮のそぼろ炒め・根菜入り松前漬・塩昆布大豆パスタ等)

持ち物：エプロン・三角巾・マスク・手拭用タオル・飲み物・筆記用具

申込締切：12月28日(金)まで

主催：palくらぶ「なかよし」

バレンタイン子どもクッキング

「クリームシチュー&お菓子作り」

冬定番。寒い時期のシチューは格別においしいですね。子どもたちでも簡単にできるクリームシチューのアレンジメニューとお菓子づくりに挑戦してみませんか?!

日時：2月11日(月・祝)

10:00～13:00 (受付9:45～)

場所：パルシステム茨城 栃木 下妻館

(住所：下妻市比毛 43-4)

募集人数：小学生の親子12組(申込多数の場合抽選。後日全員に封書でお知らせします。)

※保育はありません。

参加費：一人/500円

※参加費は当日現金で徴収させていただきます。

内容：子どもたちを中心にシチューのアレンジメニューと簡単お菓子作り。

持ち物：エプロン・三角巾・手拭用タオル・ピーラー・上履き・飲み物・筆記用具

申込締切：1月11日(金)まで

お願い：作った食べ物のお持ち帰りはできません。予めご了承ください。

主催：palくらぶ「Let's Try」

大好き発酵食品!!

「みそ作り教室」

～自慢の手前味噌を作りますか?!～

健康に良いと言われる発酵食品、中でも味噌は毎日食べている?! 世界でたった一つのオリジナル味噌を一緒に作りませんか?!

日時：2月17日(日)

9:15～12:30 (受付9:00～)

場所：古河福祉の森会館

(住所：古河市新久田 271-1)

募集人数：10名(申込多数の場合抽選。後日全員に封書でお知らせします。)*保育はありません。

参加費：一人/2,700円(材料代)

※参加費は、当日現金で徴収させていただきます。

内容：講師を招いて味噌作り。仕込んだ味噌はお持ち帰りいただきます。

※味噌の出来上がりは約8kgです。

持ち物：エプロン・三角巾・手拭用タオル・飲み物・筆記用具

申込締切：1月11日(金)まで

お願い：材料の手配の都合上、申し込み後のキャンセルはご遠慮ください。

お問い合わせ：電話 0120-390-433 (しもつまセンター組合員活動専用フリーダイヤル)

※下記の申込書は、配達担当者に直接お渡しいただくか、わかりやすいように注文書と一緒に提出してください。

※お預かりした個人情報、参加者の集約、詳細連絡の目的以外には使用いたしません。

一切り取り

参加申込書

<しもつまセンター行き>

ご希望の企画に○を付けてください。

☐ 1/25「乾物料理講習会」 ※切 12/28 (金)

☐ 2/11「バレンタイン子どもクッキング」 ☐ 2/17「みそ作り教室」 ※切 1/11 (金)

組合員名

組合員番号

当日つながる電話番号

参加者名

大人・子ども(小学

年生※子どもクッキングのみ記入)

参加者名

大人・子ども(小学

年生※子どもクッキングのみ記入)

保育(乾物料理講習会のみ) お子様氏名(ひらがな)

年齢 歳 ヶ月 男・女

☆パルの会のご報告☆

パルシステム茨城 栃木 しもつまセンター

下妻パルの会

11月7日(水)パルシステム茨城 栃木 下妻館で開催されました！
今回のテーマは「クリームシチュー」で、
冬の定番料理でもあるので一度は使ってみた参加者さんも
多かったです。

里芋と白菜・鶏肉の和風シチューということでいつもの定番と違って味噌を加えて
和風にしました。里芋を使ったシチューも初めてで、おいしいという意見をたくさん
いただきました。フレーク状のルーなので、溶けもよく仕上げも簡単です。
どんな具材にも合う味わいなので、アレンジがいろいろできそうです。
その他に、シチューに合う「こだわり酵母くるみとライ麦のパン」今回鑑賞した DVD、
「安心安全なたい焼きをもとめて 遺伝子組換えに NO!」と同じく遺伝子組換え不使用
の「産直小豆の今川焼」生乳 70%の「プレーンヨーグルトの3種のベリー添え」を
いただきました。2名の新しいメンバーも増え、和気あいあいとした雰囲気の中で楽しい時
間を過ごすことができました。



11月20日(火) 古河福祉の森会館で開催されました！
今回のメインは『クリームシチュー』でした。

牛乳の代わりに産直大豆の無調整豆乳を使い具材に冷凍の玉ねぎ
入りミックスベジタブルとシーフードミックスを使ったので、
とっても時短で、簡単で美味しいシチューができました。
その他にも鮭のマリネや牡蠣のソテーなど
クリスマスに使えるメニューもたくさん試食し
お腹いっぱいになりました。

また、『冷凍たい焼き』のDVDをみんなで鑑賞しましたが、
遺伝子組み換えでない原材料を揃える事の難しさに驚き、やっぱりパルの商品は安
心、安全と再確認しました。次回2月が最後の『古河パルの会』です。最後だけの参
加もできますので、皆さんお待ちしております！

古河パルの会



☆pal mama cafeのご報告☆

手帳を使った『2018年度ふりかえりの会』を開催しました。
講師に佐藤久美子さんをお招きして有意義な時間を過ごしました。
2018年の出来事を3ヶ月ごとに振り返って書き出して見える化させていきま
す。与えられた時間の中でその出来事のよかったこと反省することをあげていき
ペア同士で発表していきます。
これを元に、次年度どうなっていきたいかそのためにどうするか…をそれぞれに考
えていきます。最終的に2019年に向けて最初の一步！
ベビーステップを書き出しました！

自分のおかれている状況、これからどう行動していくか等改めて気づかされる時間になりました。
参加者からのアンケートでも、「穏やかな時間を過ごせた」「有意義な時間だった。」と、
いい感想をいただきました！

pal mama cafeは、毎月第3水曜日、下妻館にて開催しております。いつも和やかな雰囲気の中、楽しく過ごし
ています。保育もありますので、お問い合わせの上、お気軽にご参加ください。



<palくらぶ「なかよし」活動のご報告>

9/22に砂沼サンビーチで行われた、さぬマイルミナイトへ行ってきました。子供たちが描いたサンビーチの思
い出の絵が飾られていたり、プールサイドがイルミネーションで飾られてあり、いつもと違ったサンビーチを楽し
んでいました。



「パルの会」「pal mama cafe」のお問合せ・登録申込みは、
下記までお電話ください。
パルシステム茨城 栃木 しもつまセンター組合員活動専用フリーダイヤル
TEL0120-390-433 月～金9:00～17:00